前 言

80年代以来，我国群众性体育活动蓬勃发展。每日清早，园林、广场、公共场所不约而来的锻炼者，比比皆是。玩刀舞剑，丰富多彩。其中有老、弱、病者，由于每天坚持锻炼，体质都慢慢地增强起来。

1990年9月20日，《贵州省体育报》刊登老拳师魏绍卿的六合拳，形神兼备，栩栩如生，因此我也前往学习。

魏老七十有八，精神充沛，臂力过人，肌肉结实，看样子两三人难以近身。魏老在1928年16岁时拜湖南张汉夫为师，又访师燕南飞门下，后又在湖南武刚县高山寺投师姚金廷，至今拳龄60余年。60年来，魏老练功从未间断，他除熟练看家拳外，还注意内、外功的结合，每天在子、午、卯、酉时辰按天地日月星金木水火土的八卦方位提气，进行硬功练习。贵州省府大院前的大树，被他拍打得光滑平整，隐见血斑，如今魏老已百炼成钢，功夫鉴人。但魏老人老心雄，每日锻炼，风雨无阻，立志把功夫炼到炉火纯青，把祖国武术发扬光大，凡来学者，义务教传，近年来授徒300余人。

为了进一步提高体育科学和健身医疗作用，为了把六合拳介绍给广大武术爱好者，我根据魏老口述，整理编绘这套资料，作为我学习六合拳的一点谢意。但限于水平，介绍的这套拳路还有待于各武林行家和广大武术爱好者通过锻炼实践后提出改进意见。

杨近文

1991年5月

目　　录

一、六合拳简介

六合由内三合与外三合组成，故曰六合拳。内三合为心与意合、意与气合、气与力合，外三合为手与足合、肘与膝合、肩与胯合，共为六合。六合拳分两套，第一套46招、56势，第二套49招、62势，共95招、118势。

拳法特点：每招每势，皆重技击，刚柔相济，攻防合一。拳出迅猛，起落轻灵，四方有招，变化无穷。特别招势整齐优美，干脆利落，结合内外功练习，可以健体防身，可称实用拳矣。

二、怎样看图学拳

在学习武术热潮中，武术之花，方兴未艾，争奇斗艳，日益开放。但由于师资不多，远远满足不了初学者的需要。有些初学者因住地偏僻，寻师更为困难。

书中广博天地，良师高手如云，拳、剑、刀、棍十八般武艺，无奇没有。有的人在书本中学会了很多武术功夫，有的人却拿着书看不懂拳势图解。看图学拳要注意以下几点：

（一）依赖思想作怪

大多数人把武术看成是一种神秘的功夫，非一天一时可以学成，未学前就产生了畏难情绪。这是受了一些功夫小说的影响，因为小说中所描写的学艺者，都是十年以上，方能

艺成下山。因此学武术时无形中拖得长长的，打消了速成的争取心。老年人记忆力衰退，学会了后面，忘记了前面。有的喜欢新鲜，拳未学好就去学剑，剑未学好又去学刀，结果一无所获。

（二）要树立学武的信心

学武术没有坚强的意志是不行的。古往今来的有名武士都是经过千锤百炼，才有丰硕的成果。少林寺海灯法师就是鲜明的一例，他之所以有今天的成功，是经过若干磨难和考验换来的。学练武术首先要对武术活动有浓厚的兴趣，兴趣越高，习武越自觉，就越能克服困难，不断进步。对武术的兴趣从何而来呢？这与各人学武术的动机和目的有关，武术爱好者要把强壮身体与爱国爱民结合起来，树立练好身体为振兴中华，为祖国繁荣富强而奋斗的崇高理想。

（三）奠定基本功的基础

不管任何行当，任何学习，都要先打好基础，才能向前进行。这个道理看起来很简单，但做起来并不容易。因为武术是由一个个基本动作组成的，而每个人所做的基本动作的质量都取决于基本功的训练。武术的基本功包括臂功、腰功、腿功、桩功等，练习基本功时，一般是感受单调、枯燥，不想反复练习。如果缺乏耐心，不循序渐进，轻易抛弃基本功而去练习套路，其技艺是难以提高的。俗语云："打拳不提腿，老是冒死鬼。""练拳不弯腰，永远艺不高。"

可见练好基本功是练好武术的关键。

（四）勤奋学习持之以恒

欲要强身健体，必须坚持锻炼，做到持之以恒，只要有恒心，铁杵磨成针。每一个武术动作都会随着反复练习而使之熟练，练习时间越长，次数越多，动作就越准确，越优美，越熟悉。武术的奥妙，武术的精华，都是从反复的练习中体会得来的，如果三天打鱼两天晒网，业何以精，艺何日成。古语有云“不进则退”，人体好比一台机器，机器停止运转，将会生锈。人体亦是同然，生命在于运动，运动可以延续生命。

（五）认真学练不可三心二意

武术中有练气功而走火入魔者，此心不在焉也。故练武术之人，首先要做到精神集中，一丝不苟。武术的种类很多，自学武术的人不要去追求掌握了多少套路，而要学一种精通一种。严格要求拳、脚、势正确不苟。比如练马步时，就要做到两脚分开，脚尖对正前方，两腿平蹲，两膝外撑，膝和脚尖对齐，两拳平伸，松肩收臂，头不左不右，不高不低，两眼平视，徐徐呼吸，意守丹田。尽管练得两腿发麻，两臂酸疼，都要按要领蹲好，坚持到底。一招一势都能如此严格要求，则功到自成。

（六）先学拳术后学器械

拳、剑、刀、棍等，武术中各家流派很多，器械有十八般武器，但是凡初学练武术的人不可贪多。必须先把拳术练好，拳脚有一定的基础后再练器械。

练剑要先练剑坠子，剑坠子长度和宝剑一样长，如果剑坠子练不好就无法练剑。练剑是一种软硬并举的功夫，一般人认为剑坠是宝剑上的装饰品，其实也是软兵器之一，练好剑坠功夫是不容易的事。坠随剑舞，相互配合，旁观者眼花缭乱，只见剑花一团，剑影、人影、坠影，无从分辨。剑术到家的武林高手，只用剑坠就可以治人于死地。高手与高手对剑，坠到剑到，防不胜防，剑术中特别如武当剑、满江红等非先练坠，否则就无法练剑。

（七）怎样阅读图解

1.要先看懂文字　弄清动作顺序、动作方向路线，熟读招势名称和招势解说。如何熟读招势名称？应该背诵一招招名，学一招招势，按顺序背诵，按顺序学招势，这样就能牢记心间。凡是招势名称都是按其形象而命名，如太极拳招势中“大鹏展翅”（招名），两脚成弓步，两掌排成一字形，这就很像大鹏鸟展开翅膀一样。在脑子里映象着大鹏展翅的形象，如此速记就不会忘记，一经熟读后有助于拳术运动的记忆。

2.看图学招　书本上的图像姿势向左，看图学招应从反

面比势，就应当向右。书本上图像人的两手两脚，应当分清左右。左、右手是什么样势，或高或低、或弯或曲，是掌是拳。左脚弓步或右脚弓步，头偏左或偏右。这些形象映入脑子里，即模仿其图像的样势练习。拳术在运动时有四面八方的招势，书本上的图有从背面描绘的；一般画成A、B图，即正、附图。有的没有画附图，属这类图像的背面图是能够看见一部分的。如图2-1，2-2，看看图再结合文字解说，如图

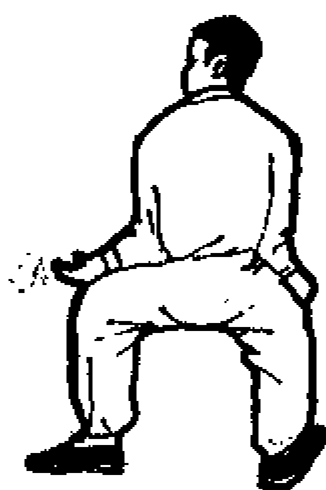


图 2-1

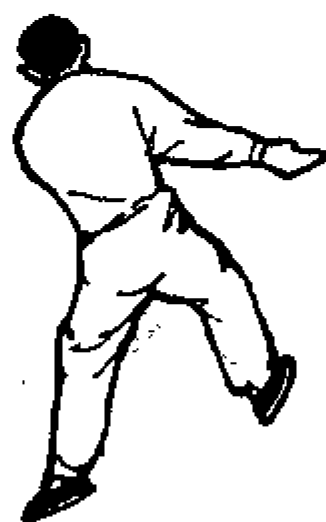


图 2-2

2-1左掌、右拳，图2-2左掌右掌，从图上看不到左掌，但文字中可以看到。所以图文要参照着看。图像上的箭头表示手脚运行的线路方向，如左手用⟶左手就随着箭头方向运行，如右手用⟶右手就随着箭头方向运行。如图2-3、2-4，实线和虚线所指的方向代表左手和右手的运行方向。图像上的箭头线有时弯来曲去，看去很是复杂。但只要头脑放轻松些，慢慢地、一条线一条线的顺藤摸瓜找到终点，就不难看清楚来龙去脉。

要看懂拳术的运行图，打一套拳不仅是手足如何比划，

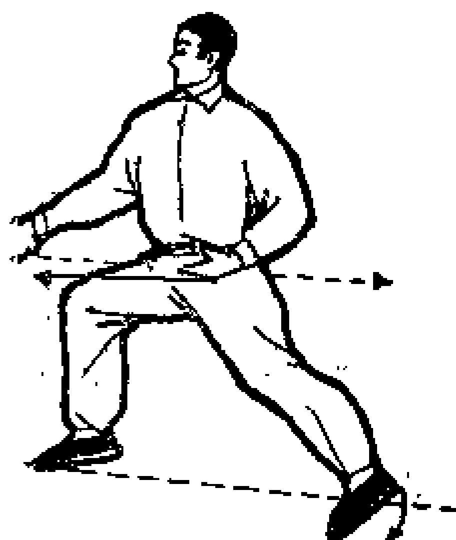


图 2-3



图 2-4

还要注意到哪招上前几步，哪招退后几步，何时向东演打，何时向西比划，这就是要学会看线路运行图解。线路运行平面图像一个指南针，拳脚忽东忽西，如果没有线路图，你就要迷失方向。线路图上有的标志着东南西北的方向，有的没有标志东南西北。这无关紧要，因为起势从何方起都行，总的来看，是要从起势起一招接一招的运行下去。如第一势──→第二势──→第三势……，你只要跟着箭头走就不会错。线路图上在同一点处，演变数招，招势变，但地点不变，有的地点不变，方向变，这就要靠你去动动脑子，所以在一个点上标写着若干招名。

武术运行的特点，要记住第一招第一势从何处起，不管在运行中打东击西最后它自然会打回到原处，任何流派、任何拳师都不能违反这个规律。

三、六合拳套路第一路（46招56势）

1.起势　身体直立，面向正前方，两眼平视，右拳、左掌紧贴于腰部。

2.金鸡独立　依上势，右足提起，跺地有声。（图3-1、3-2）

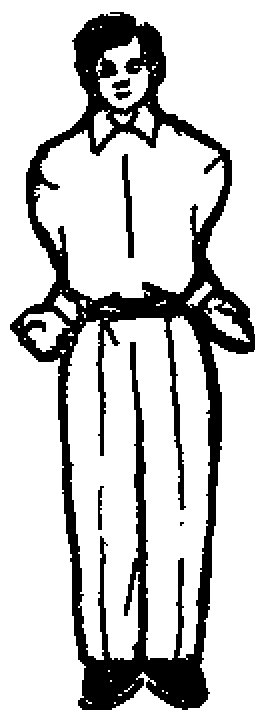


图　3－1

起势

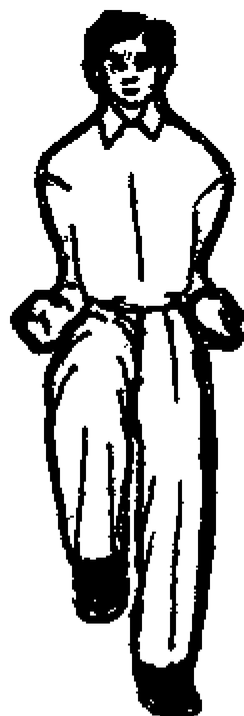


图　3－2

金鸡独立

3.马步拳掌　两足分开蹲成马步，右拳左掌紧贴于腰部。（图3-3、3-4）

4.礼义先行　依前势马步不动，两手抱拳(左拳右掌)，头身向左，再转向右，后转向正中。（图3-5、3-6）

5.金鸡拍翅　两足依前不动，两手缓缓下放于两膝



图 3-3

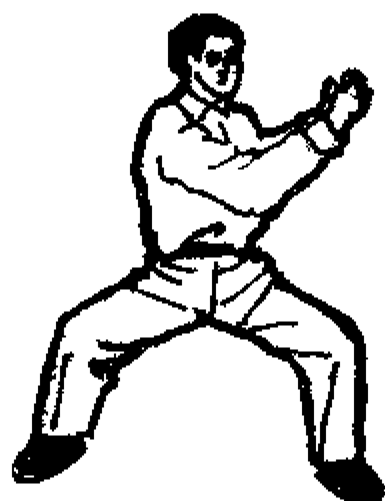


图 3-4

马步拳掌

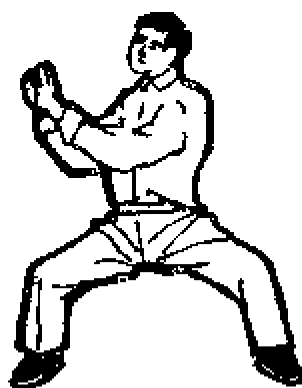


图 3-5

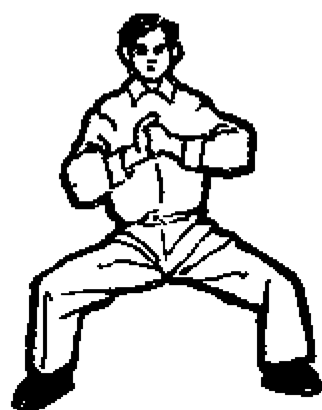


图 3-6

礼仪先行

侧。

6.单鞭走马　左脚向右脚前上一步，左脚跟在与右脚尖相距一个拳头的位置，右掌上扬于左，掌尖不高过左耳，左掌紧贴于腰间成角形。（图3-7、3-8）

7.双推磨　左脚向前一步成弓箭步，左掌出击，右拳紧

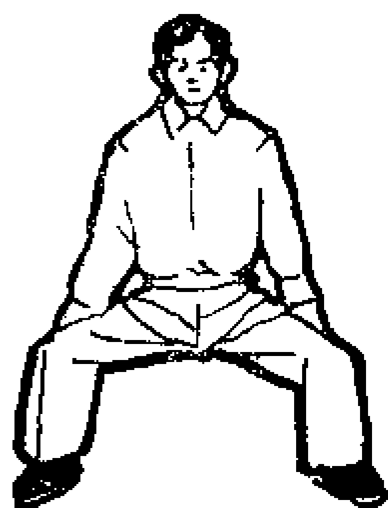


图 3－7

金鸡拍翅



图 3－8

单鞭走马

贴于腰部。左掌收回，右掌击出。（图3-9、3-10）



图 3－9



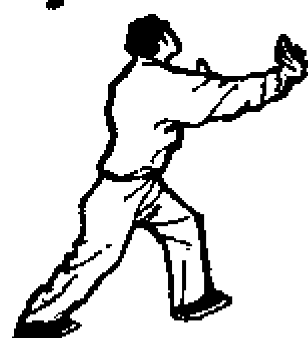


图 3－10

双推磨

8.大象搅水　头、身向后转，右手绕圈向后伸，左掌上扬于肩。

9.金标锁喉　头、身转向后，右掌前伸，右脚成弓箭步，左掌与左脚平行。（图3-11、3-12）

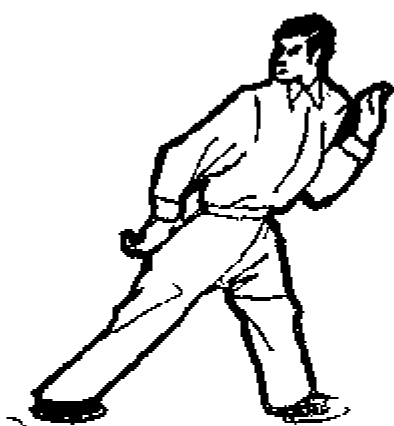


图 3-11

大象搅水



图 3-12

金标锁喉

10.白蛇出硐　两脚成马步，右拳平肩击出，左掌作准备击出姿势。

11.仙人指路　左脚上前一步成弓箭步，头、身向左，右拳收回后又击出。（图3-13、3-14）



图 3-13

白蛇出硐

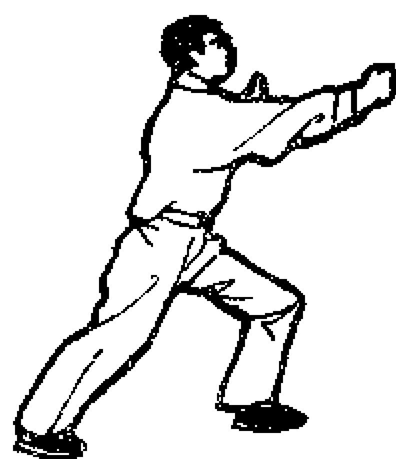


图 3-14

仙人指路

12.丹凤朝阳　左脚收回于右脚前成丁字步（虚步），左掌上扬，右拳紧贴于腰部，两脚之间距离一个拳头的位置，左掌高不超过耳。（图3-15）

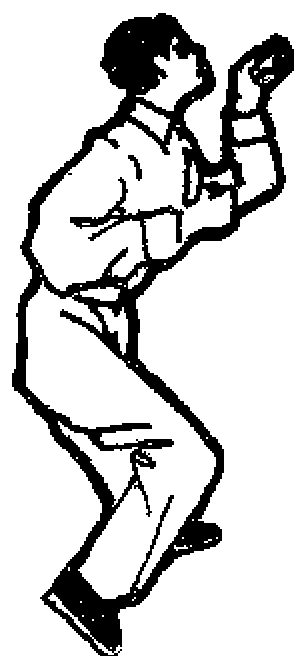
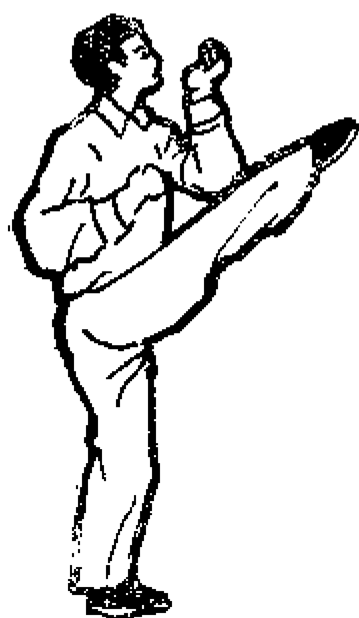


图 3-15

丹凤朝阳

13.连环套　左脚跟跺地有声，右脚踢出（弹腿）立即收回。左掌上扬，右拳如前势不动（图3-16、3-17）



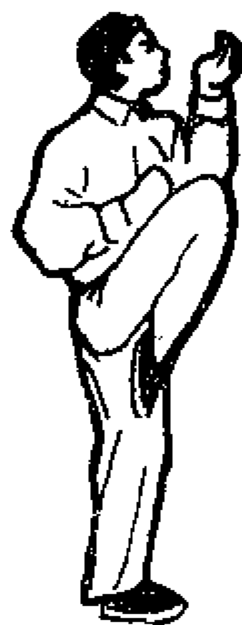


图 3-16　　　　图 3-17

　连环套　

14.上步苍龙　右脚落地上前一步成弓箭步，左掌不动，右拳迅猛击出。

15.丹凤朝阳　头、身转向东，左脚收于右脚前，成丁字形（虚步），左掌上扬，高不超过耳，右掌付腰部作准备出击姿势（图3-18、3-19）



图　3-18

上步苍龙



图　3-19

丹凤朝阳

16.连环套　左脚跺地有声，右脚迅猛踢出立即收回（弹腿），左掌上扬，高不过耳，右掌如前不动。（图3-20、3-21）



图　3-20





图　3-21



连环套

17.上步苍龙　依上势，右脚下落，上前一步成弓箭步，右拳平肩击出。

18.丹凤朝阳　收右脚于左脚后成丁字形（虚步），左脚跟与右脚腰相距一个拳头位置，左掌上扬，右掌作预备出击姿势。（图3-22、3-23）



图　3-22

上步苍龙



图　3-23

丹凤朝阳

19.蜻蜓点水　右脚上前一步成弓箭步，左掌不动，右拳下打于右膝前。

20.蛟龙脱锁　右脚后退一步成弓箭步，左掌在右拳胳膊由上擦下，收回右拳，左掌逞于左膝下。图（3-24、3-25）

21.坐山观景　收回左脚成马步，左掌平放于左膝上，右拳亦平放于右膝上。

22.武松打虎　右脚上前一大步，左脚随同上前，左掌上扬，右掌甩于左侧身后。（图3-26、3-27）

23.顺手牵羊　两脚成马步，左掌于左膝上，右掌上扬与

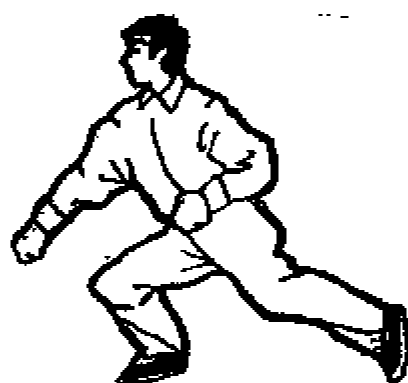


图　3－24

蜻蜓点水



图　3－25

蛟龙脱锁



图　3－26

坐山观景

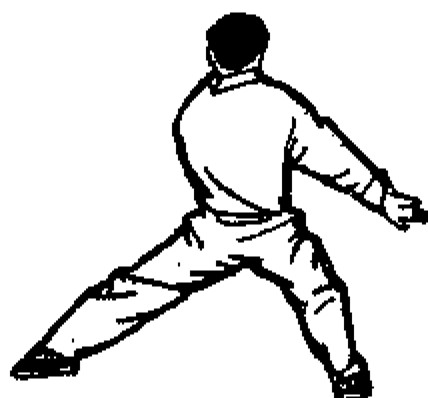


图　3－27

武松打虎

头同高。

24.兔子蹲窝　头、身向北，右脚与左脚并步，右拳上扬，拳背对外，左拳紧贴于腰部。（图3-28、3-29）

25.拳脚并进　依上势不动，右脚踢出高不过膝，踢时足尖倾向右边。（图3-30）

26.棒打鸳鸯　依上势收右脚后退成弓箭步，右拳同时击

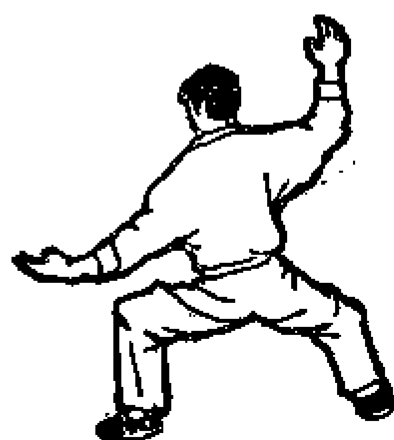


图　3-28

顺手牵羊



图　3-29

兔子蹲窝



图　3-30

拳脚并进

出，左掌仍不动。右脚上前一步成弓箭步，右手扬出，左掌拍右掌胳膊处（有声）。（图3-31、3-32）



图　3-31

棒打鸳鸯

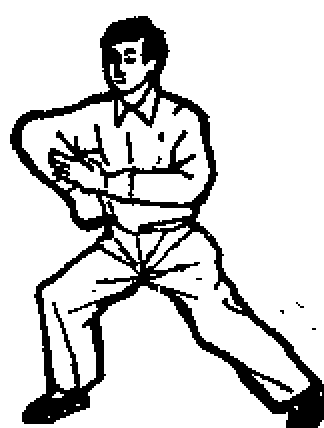


图　3-32



27.霸王鞭　两脚不动，右拳翻击出去，左掌仍如前不动。（图3-33）

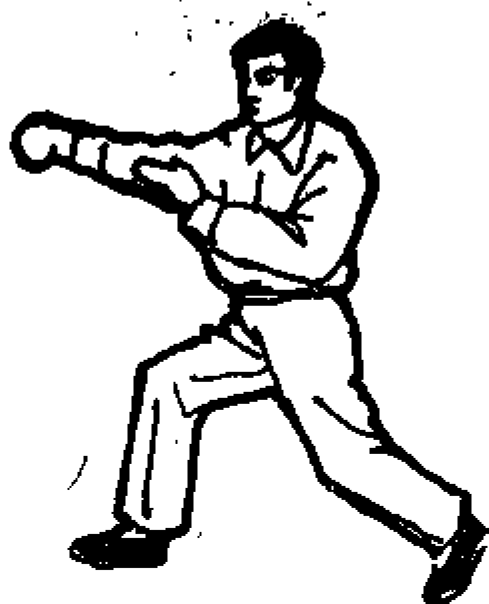


图　3-33

霸王鞭

28.燕心掌　头、身向西，两脚成马步，左掌扬于胸前，右掌下打于左膝间掌背朝外，收回右掌平肩推出一掌，头、身向左偏，右掌仍如前势不动。（图3-34、3-35）



图　3-34

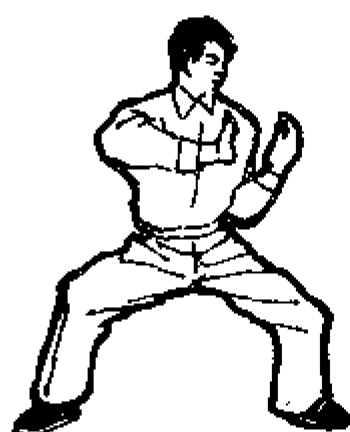


图　3-35

→　燕心掌　←

29.丹凤朝阳　头、身转向西，左脚于右脚前成丁字形（虚步），左脚跟与右脚腰相距一个拳头位置，左掌上扬，右掌贴于右腰成角形。（图3-36）

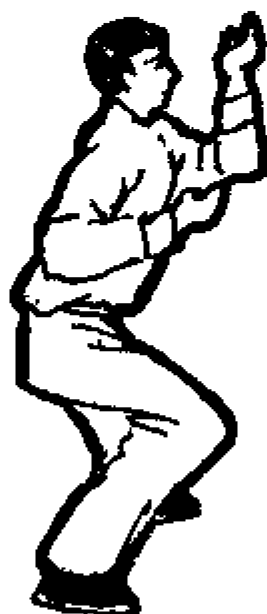


图　3-36

丹凤朝阳

30.连环套　左脚跺地有声，右脚迅猛踢出，左掌上扬，右掌做预备出击姿势，右脚收回。（图3-37、3-38）



图 3-37



图 3-38

 连环套 

31.上步苍龙　依上势右脚下落，上前一步成弓箭步，左掌不动，右掌推出。

32.左降龙　头、身向北，左脚弯曲成弓箭步，左掌不动，右拳下打于左膝前。（图3-39、3-40）



图 3-39

上步苍龙

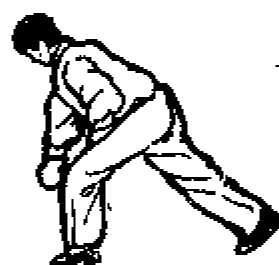


图 3-40

左降龙

33.右伏虎　头、身向南，右脚弯曲成弓箭步，左拳斜平行于左脚，右手向南扬出。

34.丹凤朝阳　左脚收于右脚前成丁字形（虚步），左脚跟于右脚腰相距一个拳头位置。左掌上扬，右掌作预备出击势。（图3-41、3-42）

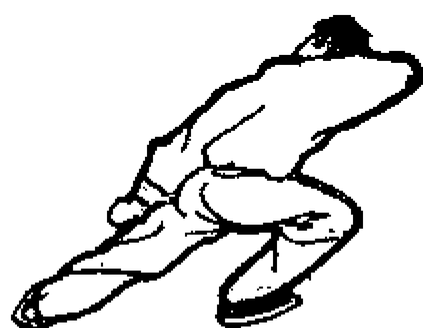


图　3－41

右伏虎



图　3－42

丹凤朝阳

35.连环套　左脚跺地有声，右脚迅猛踢出立即收回（弹腿），左掌上扬，右掌做出击预备姿势（图3-43、3-44）



图　3－43



图　3－44



连环套



36.上步苍龙　右脚落地上前一步成弓箭步，左掌如前不动，右拳击出。

37.丹凤朝阳　左脚收于右脚前成丁字形（虚步），左脚跟与右脚腰相距一个拳头位置，左掌上扬，右掌作预备出击姿势。（图3-45、3-46）



图　3-45

上步苍龙



图　3-46

丹凤朝阳

38.连环套　左脚跺地有声，右脚迅猛踢出立即收回(弹腿)，左掌上扬，右掌作预备出击势。（图3-47、3-48）

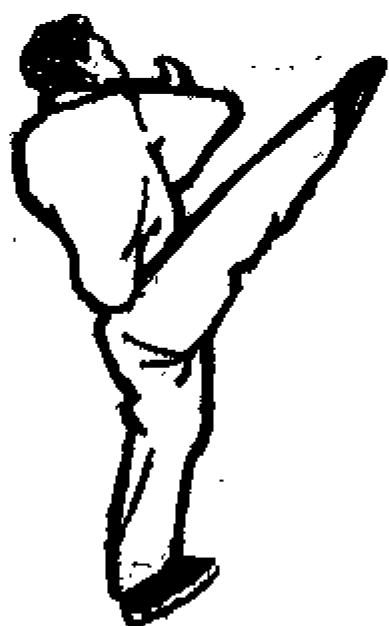


图 3-47



图 3-48

⟶ 连环套 ⟵

39.上步苍龙 右脚落地上前一步成弓箭步，右拳向前击出。

40.金鸡拍翅 收回右脚面向西，两脚蹲成马步，两掌下放两胯侧。（图3-49、3-50）

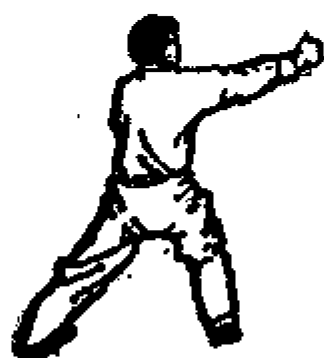


图 3-49

上步苍龙



图 3-50

金鸡拍翅

41.虎胆熊心 两脚仍成马步，右手捏拳举于胸前，左掌平于胸前，右拳向下，一拳有声。

42.金标锁喉　右掌向北前伸，右脚弯成弓箭步，左掌与左脚斜平行。（图3-51、3-52）



图　3-51

虎胆熊心

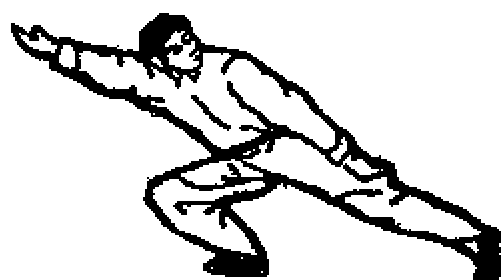


图　3-52

金标锁喉

43.鹰扑食　回身向南，两脚成丁字步(虚步)，右掌插向右膝前，左掌上扬胸前。

44.朝天仪　依前势两脚不动，两手合十头向正前方，眼平视。（图3-53、3-54）



图　3-53

鹰扑食



图　3-54

朝天仪

45.大鹏歇翅　依前势两脚不动，两手缓缓下放于两膝侧。

46.孔雀照影　依前势两脚不动，右掌包左拳抱拳于西，颈偏向东西，眼视于西。（图3-55、3-56）



图　3-55
大鹏歇翅



图　3-56
孔雀照影

四、六合拳套路第二路（49招62势）

1.起势　身体直立，面向正前方，两眼平视，右手拳、左手掌，紧贴腰下。

2.金鸡独立　依上势，右足提起，落地有声。（图4-1、4-2）

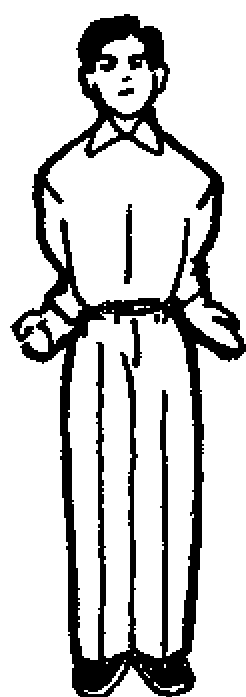


图　4－1

起　势

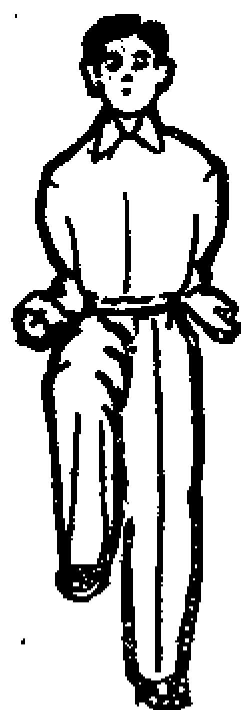


图　4－2

金鸡独立

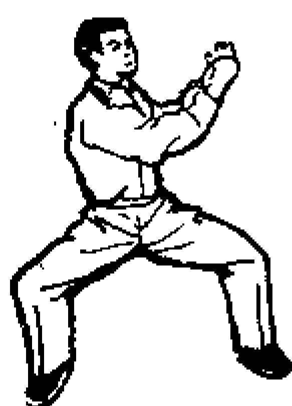
3．马步拳掌　依上势，两足分开蹲成马步，两手如上势不动。（图4-3）



图　4－3

马步拳掌

4.礼仪先行　左掌右拳按武林礼抱拳向左、右、中。(图4-4、4-5、4-6)



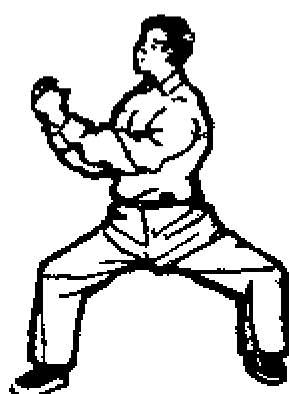




图　4-4　　图　4-5　　图　4-6

 礼仪先行 

5.金鸡拍翅　两掌下垂护两膝侧。

6.弓步冲拳　左脚上一步成弓箭步，左掌上扬头前护面，右拳击出。(图4-7、4-8)

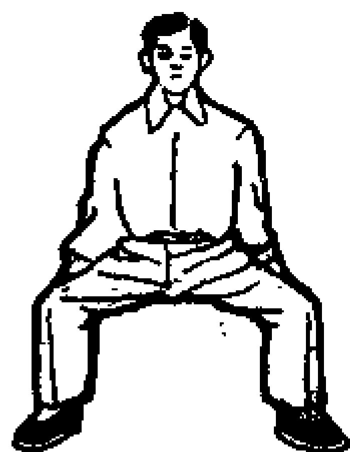


图　4-7

金鸡拍翅



图　4-8

弓步冲拳

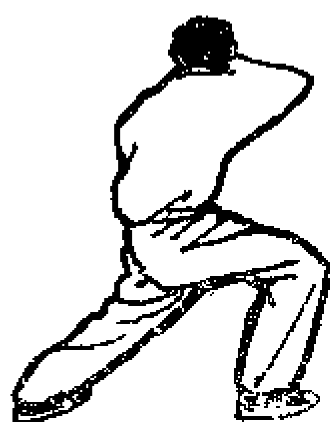
7.丹凤朝阳　左脚收回与右脚成丁字形，左脚落地，左脚跟与右脚中间距离一个拳头的位置，右掌上扬与左耳同高，左掌仍如前势不动。(图4-9)



图 4－9

丹凤朝阳

8.棒打鸳鸯　右脚上前一步成弓箭步，右手扬击出。左掌拍击右胳膊有声，随将右拳伸直。（图4-10、4-11）



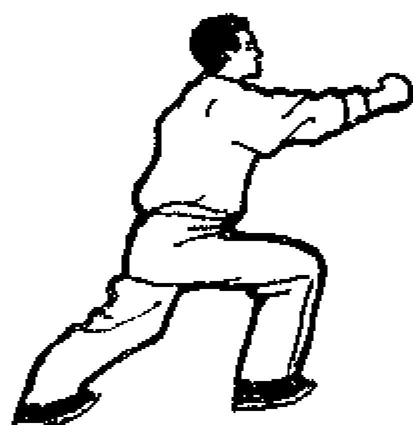


图 4－10　　　　　　图 4－11

　棒打鸳鸯　

9.青龙吐信　头、身向左转，两脚成马步，左掌侧于胸前；右拳击出收回。（图4-12、4-13）

10.左降龙　头、身向左，两脚成弓步，左掌上扬，右拳

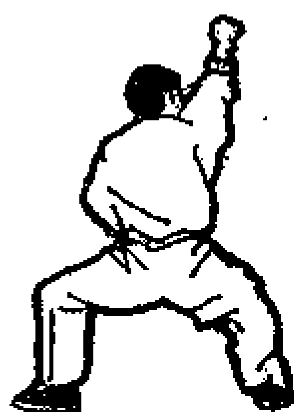


图 4-12



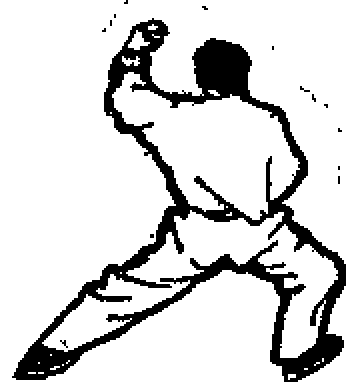


图 4-13
青龙吐信

下打于左脚膝下。

11.右伏虎　头、身向右，以右脚成弓步，右拳扬出，左拳与左脚平行。（图4-14、4-15）

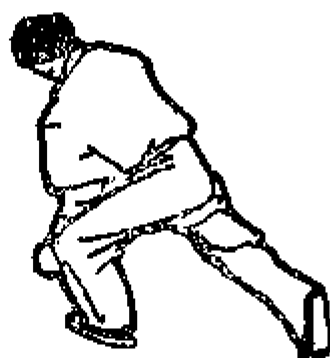


图 4-14
左降龙

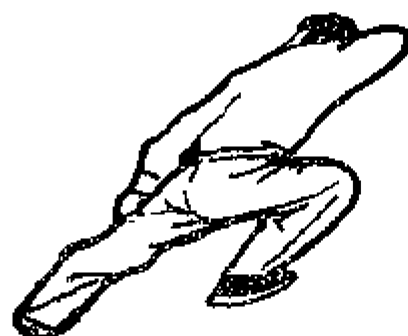


图 4-15
右伏虎

12.丹凤朝阳　面向北方，左脚跟与右脚中间部位成丁字形，左脚成虚步。（图4-16）。

13.连环套　左脚一跺有声，右脚踢出立即收回，右拳在收腿时击出。（图4-17、4-18）



图 4-16

丹凤朝阳



图 4-17

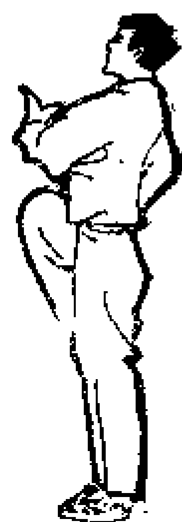
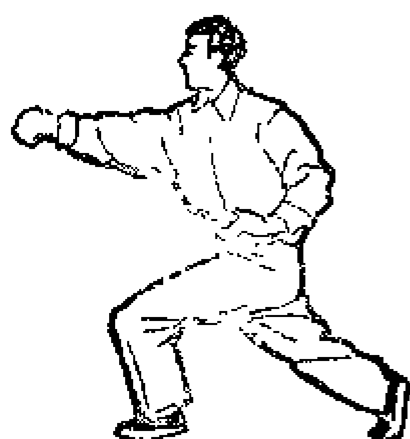


图 4-18

 连环套 

14.上步苍龙　左脚上一步成弓箭步，收回右拳又击出。

15.左降龙　头、身左转，两脚成弓箭步，左掌于胸前，右拳向左膝下打。（图4-19、4-20）



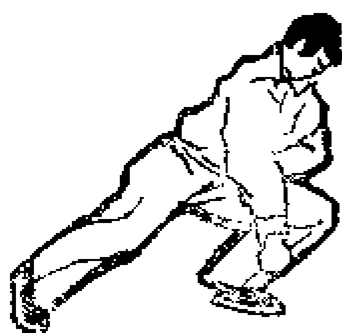


图 4-19
上步苍龙

图 4-20
左降龙

16.右伏虎 头、身向右以左脚成弓箭步，右拳扬出，左拳与左脚平行。

17.上步待拳 左脚上前一步成弓箭步，左掌扬于胸前，掌尖不超过鼻尖，右拳贴于腰部待发姿势。（图4-21、4-22）





图 4-21
右伏虎

图 4-22
上步待拳

18.连珠炮 依上势击出右拳，收回左掌，击出左掌又收回右拳，来回各一次。（图4-23、4-24）



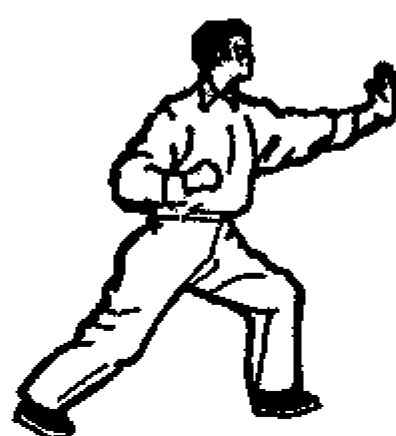


图 4-23　　　　图 4-24

 连珠炮 

19.丹凤朝阳　左脚收回与右脚成丁字形（虚步），左脚跟与右脚中间部位距离一个拳头位置，右掌上扬与左耳同高，左掌仍如前势不动。（图4-25）



图 4-25

丹凤朝阳

20.连环套　左脚一跺有声，右腿踢出立即收回，右拳在

收腿时击出（图4-26、4-27）

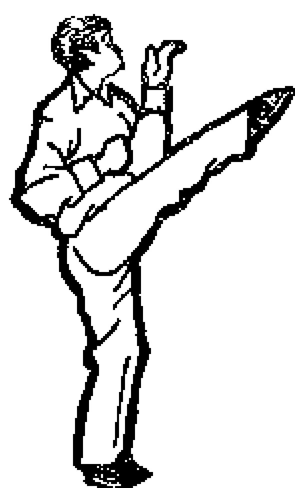


图 4-26

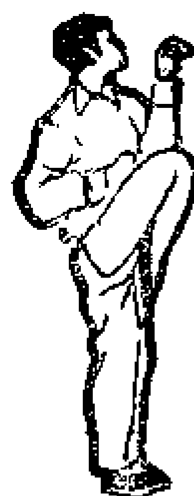


图 4-27

 连环套 

21.上步苍龙　左脚上前一步成弓箭步，左拳击出，右拳付于腰部。

22.左降龙　头、身向左转，左脚成弓箭步，左掌扬于胸部，右拳向左膝下打。（图4-28、4-29）



图 4-28

上步苍龙

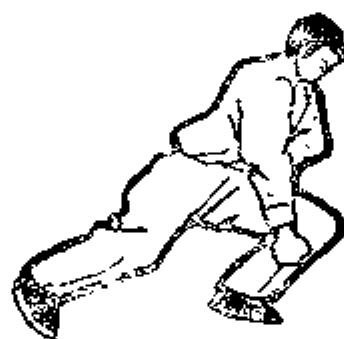


图 4-29

左降龙

23.右伏虎　头、身向右，以右脚成弓箭步，右拳扬出，左拳与左腿平行。

24.丹凤朝阳　左脚收回与右脚中间部位成丁字形（虚步），两脚相距一个拳头位置，左掌上扬与右耳同高，右掌贴于腰部不动。（图4-30、4-31）



图　4-30

右伏虎



图　4-31

丹凤朝阳

25.连环套　左脚一跺有声，右脚踢出立即收回。（图4-32、4-33）



图　4-32



图　4-33

 连环套 

26.上步苍龙　左脚上前一步成弓箭步，左拳击出，右拳仍贴于腰部。

27.金鸡拍翅　收回右脚，蹬成马步，面向南方，两手下贴于两膝侧。（图4-34、4-35）

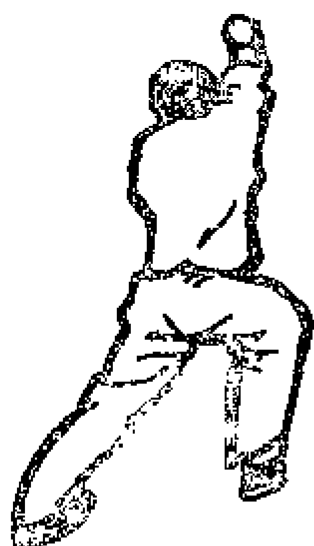


图　4-34

上步苍龙

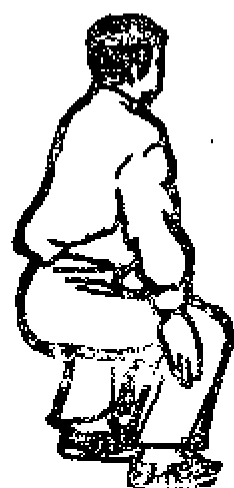


图　4-35

金鸡拍翅

28.金刚捣碓　依上势两脚不动，右拳举起向左掌击下。

29.单鞭走马　右脚上前一步位于左脚前，两脚中间距离一拳头位置。右掌向左上扬，高不超过左耳，左手贴于腰部。（图4-36、4-37）

30.双推磨　左脚上前一步成弓箭步，左掌推出，右掌待发，左掌收回，右掌推出，各来一次。（图4-38、4-39）



图　4－36

金刚捣碓

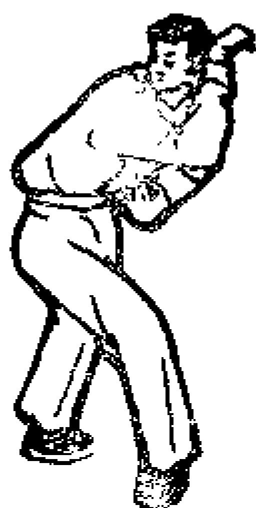


图　4－37

单鞭走马



图　4－38

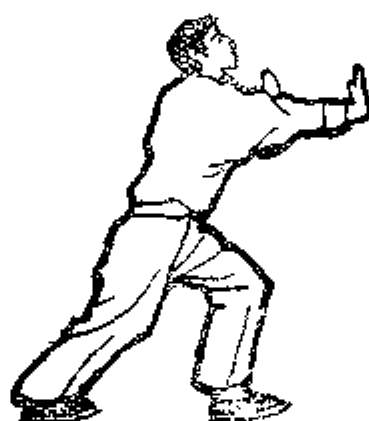


图　4－39



双推磨



31.猴王献艺　左脚收于右脚前成丁字步（虚步），左脚跟与右脚腰相距一个拳头的位置。左掌扬于右肩上，右拳贴于腰部。（图4－40）

32.连环套　左脚踩地有声，右脚踢出立即收回。（图4－41、4－42）

33.上步苍龙　右脚下落一步成弓箭步，右拳迅猛击出

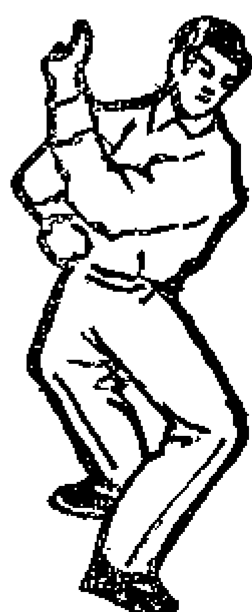


图 4-40

猴王献艺

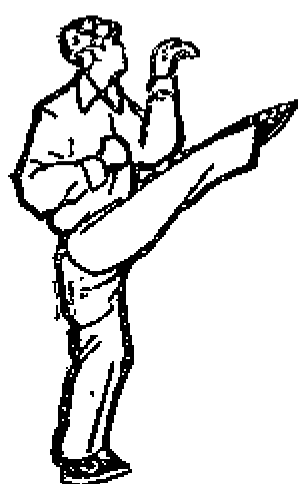


图 4-41



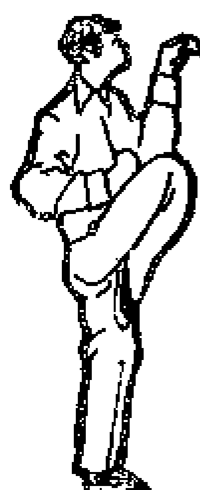


图 4-42



连环套

（脚到手到）。

34.左降龙　身向后转，左脚弯成弓箭步，右拳下打于左膝下，左掌如前不动。（图4-43、4-44）

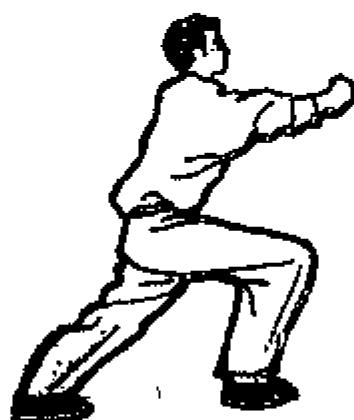


图 4-43

上步苍龙

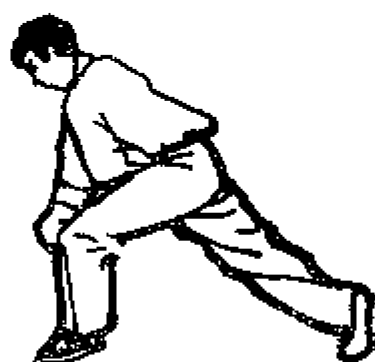


图 4-44

左降龙

35.右伏虎　右脚弯成弓箭步、左脚伸直，头向后视，右手扬出、左拳与左腿平行。

36.丹风朝阳　左脚收回与右脚成丁字形（虚步），左脚跟与右脚距离一个拳头的位置，左掌上扬与右耳同高，右拳仍如前势不动。（图4-45、4-46）

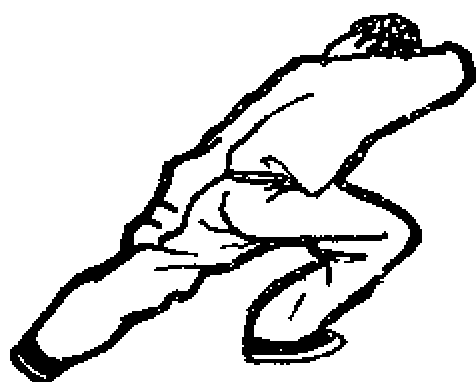


图 4-45

右伏虎



图 4-46

丹凤朝阳

37.连环套　左脚跺地有声，右脚踢出立即收回(弹腿)，左掌上扬，右拳如前势不动（图4-47、4-48）



图 4-47



图 4-48

 连环套 

38.上步苍龙　头身向北，右脚下落一步成弓箭步，右拳迅猛向前击出，左掌仍如前势不动。（图4-49）



图 4-49

上步苍龙

39.青蛙跳涧　右拳收回变掌，右脚弯身略向前斜，左掌上扬朝前。左脚弯成弓步，右掌变拳击出，左掌付于腰部。（图4-50、4-51）



图　4-50

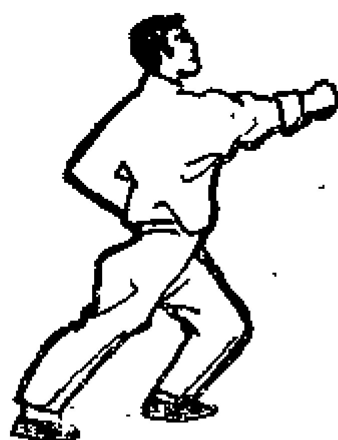


图　4-51



青蛙跳涧



40.丹凤朝阳　左脚收于右脚前成丁字形，左脚跟与右脚腰相距一个拳头的位置（虚步），左掌上扬于胸前，右掌付于腰侧。（图4-52）



图　4-52

丹凤朝阳

41.连环套　依上势，左脚跺地有声，右腿飞出(弹腿)，左掌上扬，右掌付于腰侧，右脚踢出立即收回。（图4-53、4-54）

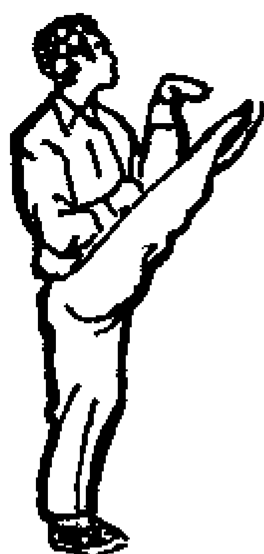


图　4-53



图　4-54

 连 环 套 

42.上步苍龙　依前势右腿下落上前一步成弓箭步，右拳迅猛击出，左掌不动。

43.金鸡拍翅　收回右脚面身向西，脚成马步两掌下放于两膝侧（图4-55、4-56）

44.金刚捣碓　依前势两脚不动，右掌变拳上扬，左掌贴于腹部，右拳向左掌心下击有声。

45.金标锁喉　右脚前弯身向北成弓箭步，右掌向前击出，左掌与右腿斜平。（图4-57、4-58）


图 4-55
上步苍龙


图 4-56
金鸡拍翅


图 4-57
金刚捣碓


图 4-58
金标锁喉

46.鹰扑食　回身向南，左脚前，右脚后成丁字步（虚步），右掌下插于右膝前，左掌上扬于胸前。

47.朝天仪　依前势不动，两掌上扬合十。（图4-59、4-60）

48.大鹏歇翅　依前势不动，两掌缓缓下放于两膝侧。

49.孔雀照影　依前势不动，左拳右掌，抱拳于西，眼视于南。（图4-61、4-62）



图 4-59
鹰扑食



图 4-60
朝天杈



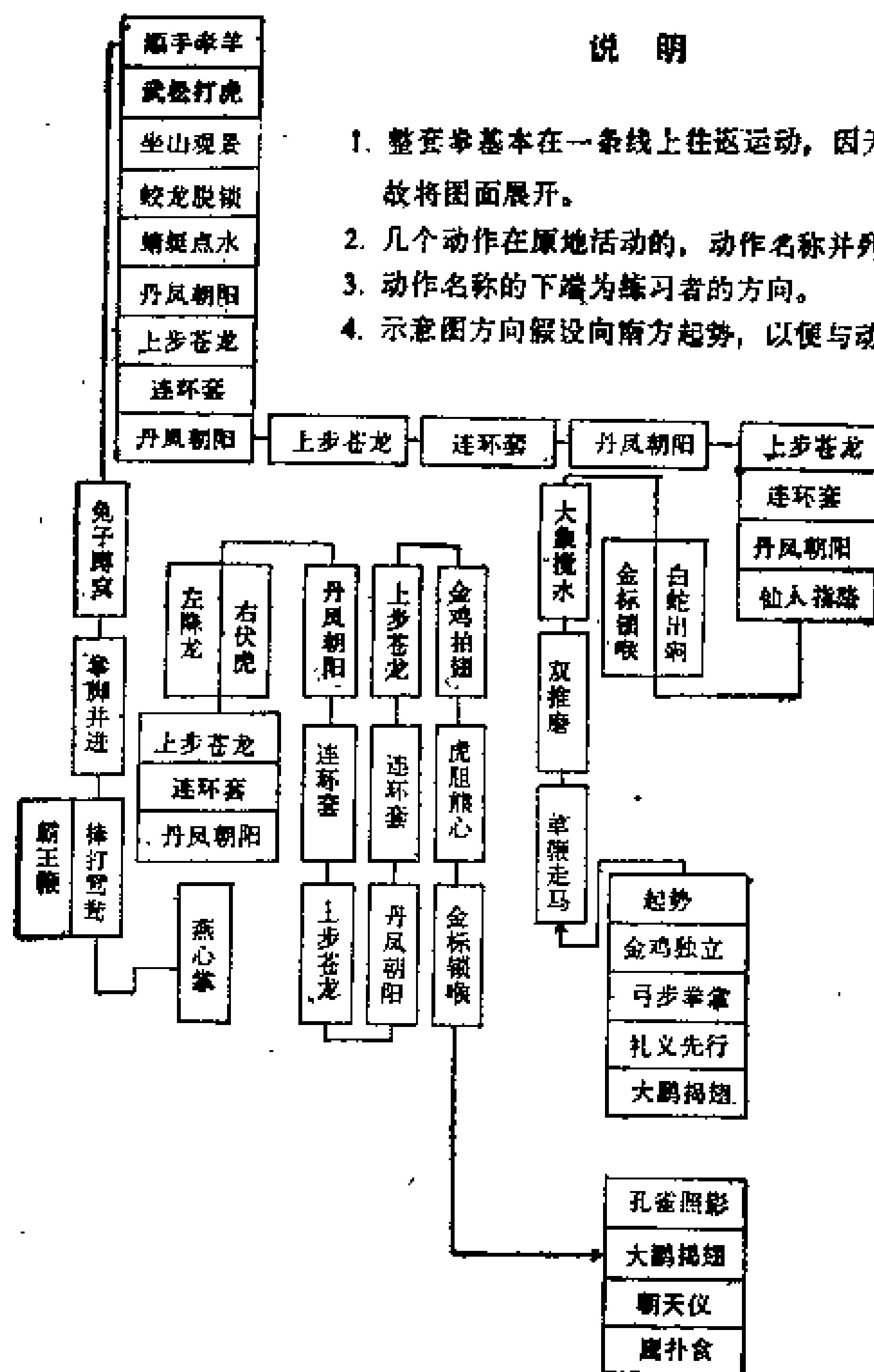
图 4-61
大鹏歇翅



图 4-62
孔雀照影

说　明

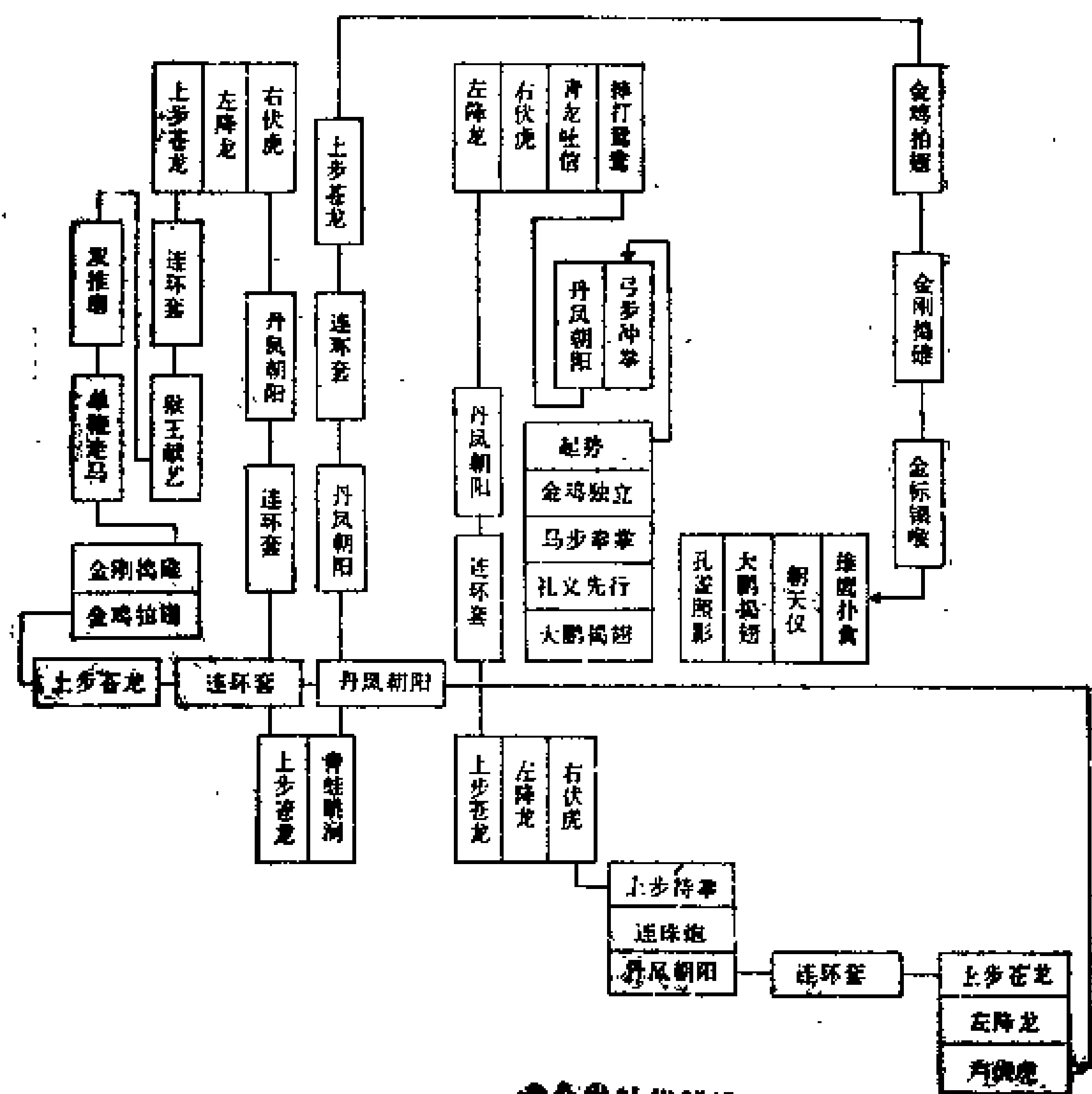
1. 整套拳基本在一条线上往返运动，因无法叠写，故将图面展开。
2. 几个动作在原地活动的，动作名称并列。
3. 动作名称的下端为练习者的方向。
4. 示意图方向假设向南方起势，以便与动作说明相对照。



六合拳动作路线示意图

（第一路）

注："大鹏揭翅"应为"大鹏歇翅"。



六合拳动作路线示意图

（第二路）

注："大鹏揭翅"应为"大鹏歇翅"。

五、梅花步功法

梅花步分左前一步，右前一步，左退一步，右退一步。形成四点好像一朵梅花，故名梅花步。

梅花步走法：①上左脚于右脚前，左脚和右脚跟尖相距一个拳头的位置，上左脚的同时左掌尖付着右腰部位（图5-1)。②右脚上前一步，右脚跟和左脚尖同样相距一个拳头位置，右手扬于左肩，掌尖不高于左耳，左掌仍付于左腰部位（图5-2）。③左脚退一步成弓箭步，退左脚同时右掌扬

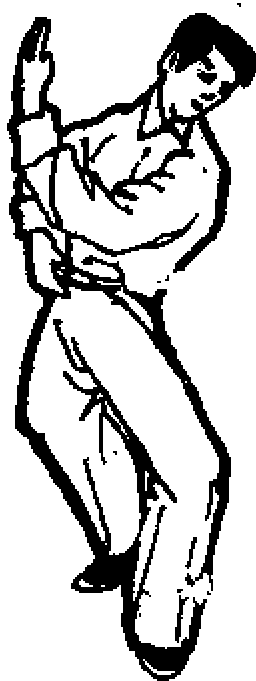


图 5－1



图 5－2

于左肩前，左掌付于左腰部位（图5-3）。④退右脚仍成为马步，左掌下垂右侧，右掌下于右侧，如有必要可以上前，亦可以后退（图5-4）。



图 5-3



图 5-4

梅花步是六合拳的防卫步，练就此步，上前退后进可攻，退可守。左、右、前、后十分灵活，故有散、退、松身之美名。在散打的时候用此步来关挡可以前背后倒，前背就用此步接住对方击来的手将对方背倒，后倒就是用弓步攻入对方前挡将对方推倒。

化手：先蹲成马步，左掌从左到右绕圈，绕到右边时身、头向右，右脚成弓步。绕到左边亦同样如右边的做法一样。化手绕圈，上齐眉，下齐膝，左右掌交换来往绕圈。练就此种化手功力，有助于六合拳的运动。（图5-5、图5-6）

碰手：脚成弓步，把丹田之气提至胳膊部位，两人对立，甲出左手，乙出右手来回交换对碰，如没有对手时可找树杆对碰（图5-7、图5-8）

擒拿推手：此种推手与太极推手不同。此种推手将对方掌推出后，用指勾住对方手腕来回推勾，练就此掌便于擒



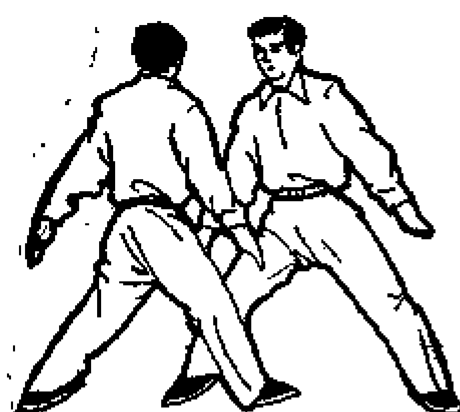
左

图 5－5



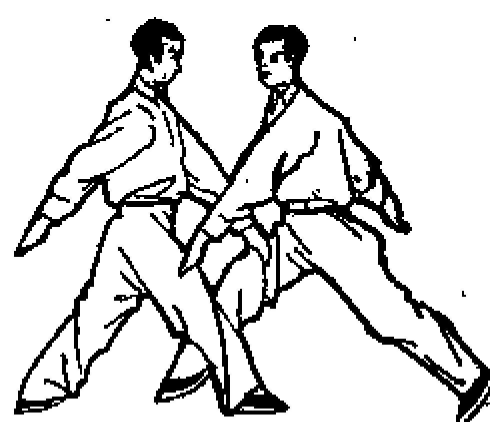
右

图 5－6



右碰

图 5－7



左碰

图 5－8

拿，因为它在练掌劲的同时亦练指劲。（图5－9、图5－10）

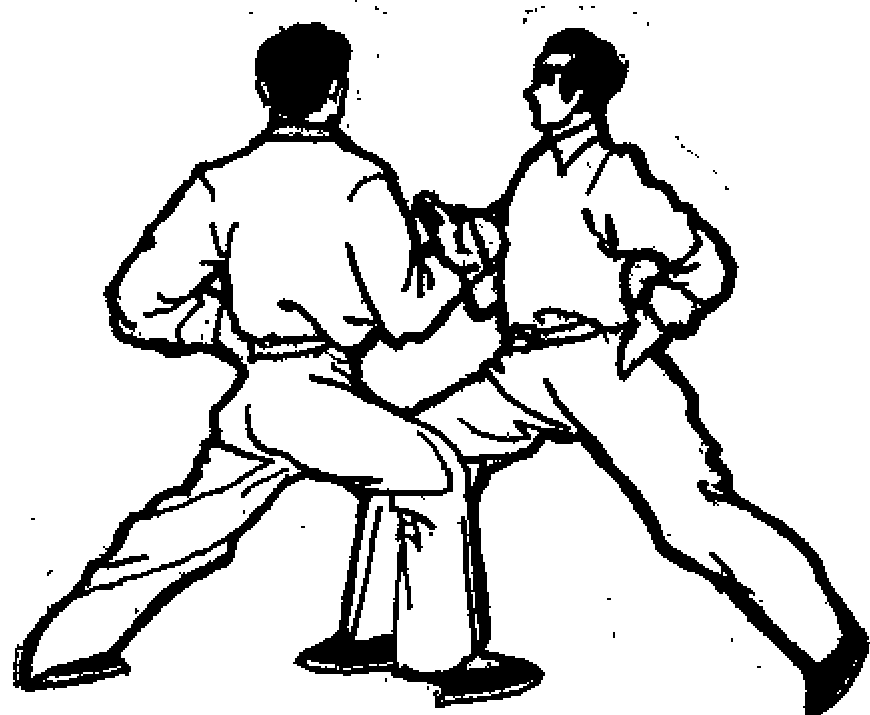


图 5-9

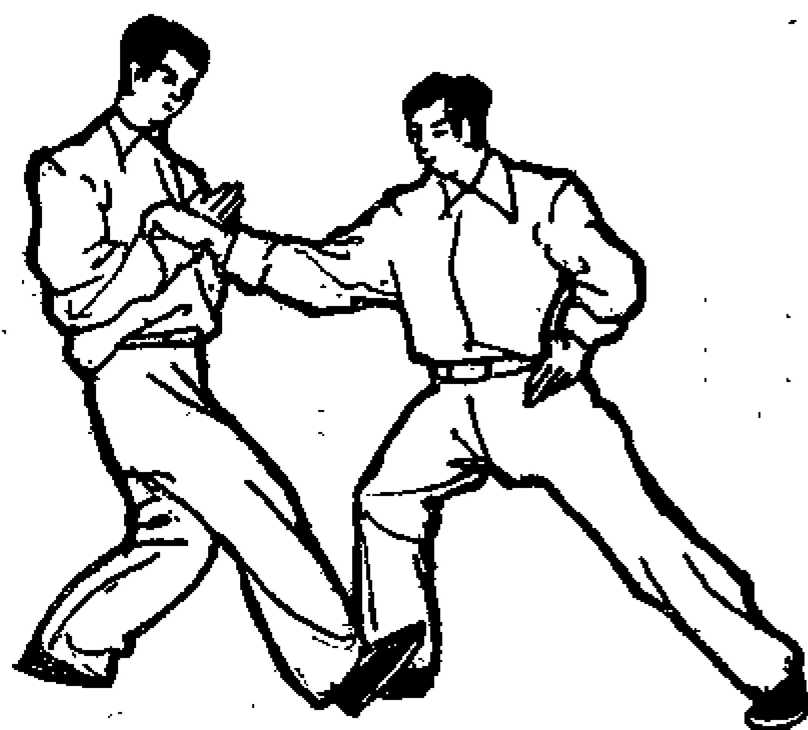


图 5-10

六、学武学医

古往今来武功高强的人都会伤科医术。因为练习武术难免跌跤摔伤，轻则伤皮，重则伤骨。自己懂得医术就方便得多了，这是学武之人防患于未然之必径。

当然，在科学发达的今天，什么医药都有。但是要处在前不粘村后不临店的地方，会点医术，识得几味草药，也有很大的益处，再说购买现成药品也要学点医术的普通常识。

找验方对症下药。平时间留心报刊杂志，记下验方，记得多，实践得多，经验就丰富得多，久而久之医术就有了门径。伤科比内科单纯，伤科推拿点穴进一步能够气功疗法，可以济世救人，利人利己。

介绍收集的几个秘方如下：

（一）交手急救方

大家在一起练习散打，万一失手，误将伙伴打得窒息伤倒，应速用皂角细末吹入鼻内，即醒。或将伙伴脊背用手轻拍数下也可醒来。奉告一言，此方供交手时误伤的情况下使用，平时不可胡来，乱伤他人。

（二）少林当归饮

主治武打受伤。处方：泽兰24克，红花、桃仁、丹皮各9克，苏木6克，当归24克，头伤者加藁本，手伤者加桂

枝，腰伤者加杜仲、白芥子、牛膝。服法：取酒、水各一碗合煎六分服。

（三）诸伤补养方

主治诸伤后，虚弱、面黄肌瘦、少气无力。处方：大熟地21克，炙黄芪、当归、焦术、生薏仁、净枣仁各6克，川牛膝6克，赤芍。

（四）将军带亦名贼裤带

主治不怕击打。处方：草药“了哥王”，别名叫“南岭荛花”，山路边随处可见。此药略有小毒，不能多服。其根部之外皮赤黄色应用刀刮掉，因其毒性大仅用第二层皮后其色洁白，有纤维性，较韧。可搓成绳状带子，平时系在腰里，伤时取用。用刀割或牙咬，以自己的小便送服。同时可用根皮蘸好烧酒擦局部（开放伤口忌用）。

（五）外伤膏

主治跌打撞伤，初期青红肿痛。功能：清热凉血、散瘀止痛。处方：芙蓉叶90克，血竭50克，花粉30克，栀子30克，黄柏30克，大黄30克，冰片20克。制法：原先制法，上药共为细末，用醋和成膏状外敷患处。后来改用凡士林75%、药面25%、制成软膏，用凡士林配制不易干。用法：把膏药外敷患处用纱布包扎，勿紧。

（六）熏洗活血汤

主治跌打扭撞伤，青红肿痛者。处方：当归尾10克，赤芍10克，茜草10克，苏木10克，桃仁10克，红花10克，桑枝10克，地骨皮10克，紫荆皮10克，生大黄30克，透骨草21克，醋25克，莪术10克，三棱10克，没药10克。用法：上药用凉水放药锅泡满两小时后，再置火上煎一小时，离火加醋，放脸盆内熏洗患处，每日一剂，每剂用三次，肿消不痛为止。注意：皮破出血者忌用。

（七）治刀伤出血方

采丝瓜叶洗净晒干，稍焙，加入一成墨鱼骨，研成细末，热日曝晒后瓶装备用。用时将药粉撒满伤口，用药纱布包扎好，当即立可止血，几天后结痂生肌。包扎的伤口忌沾生水，以防溃烂。

（八）治软组织损伤方

将嫩丝瓜削去蒂把切片晒干，炒成半焦，加菊叶三七二成，青木香一成，共研成粉末，瓶装备用。若遇跌打损伤、腰腿扭伤（无骨折、脱臼者），每服三钱，日服三次，开水冲服，服后饮好酒一杯，数日可愈。

现录清廷宫内藏少林秘传内外损伤主方（按症加减）于下，供研究参考。

归尾、川芎、生地、续断各6克，苏木、乳香、没药（去油）、木通、乌药、泽兰各3克，桃仁（去皮尖）14粒，甘草2.5克，木香2克，生姜三片水煎。加童便、老酒各一杯冲服。

引经药开后：瘀血凝胸加沙仁4.5克，血攻心气欲绝加淡豆豉3克；气攻心加丁香3克；气喘加杏仁枳壳各3克；狂言加人参3克，辰砂1.5克，金银器同煎；失音不能言加木香、菖蒲各3克；气塞加厚朴、龙胆草各3克，陈皮1.5克；发热加柴胡、黄芩、白芍、薄荷、防风各3克、细辛2克；瘀血多加人发灰6克；发笑加蒲黄3克，川连6克；腰伤加破故纸、杜仲各3克，肉桂、小茴香各2.5克；大便不通加大黄、当归各3克，朴硝3克；小便不通加荆芥、大黄、瞿麦各3克，杏仁去皮尖14粒；大便黑血加川连3克，侧柏叶6克；小便出血加石榴皮4.5克，桔梗6克；大小便不通加大黄、杏仁、肉桂各4.5克；小便不禁加肉桂、丁香各3克；大便不禁加生麻、黄芪、诃子、桔梗各3克；肠中冷痛加元胡索、良姜各3克；咳嗽加阿胶6克，韭根汁一杯；肠右边痛加草果、连翘、白芷各3克；粪门气出不收加升麻、柴胡、黄芪白术各3克，陈皮甘草各1.5克；肠左边痛加茴香、赤茯苓各3克，葱白三个；咳嗽带血加蒲黄、茅花各3克；口中出粪加丁香、草果南星、半夏各3克，缩砂七粒；舌短语不清加人参、黄连、石膏各3克；舌长寸许加生僵蚕、伏龙肝各3克，生铁120克，赤小豆百粒；舌上生苔加薄荷6克，生姜3克；耳浮起加豆豉3克；啞塞加柴胡、五加皮、木瓜、车前子各3克；九窍出血加木鳖子、紫荆皮各3克，童便一杯冲服；遍身痛加巴戟、牛膝、桂枝、杜仲各3克；发肿加防

风、荆芥、白芍各3克；喉干见药即吐，用好豆沙纳在舌上半时，同药送下；喉不干见药即吐加香附、砂仁、丁香各3克；语言恍惚昏沉欲死加木香、辰砂、硼砂、琥珀各3克，党参15克；血气攻心有宿血不散用乌鸡娘一只煎汤加陈年老酒、黑豆汁各半，冲药内服；头痛如裂加肉苁蓉、白芷梢各3克；头顶心伤加白芷、厚朴、藁本、黄芩各3克；眼伤加草决明4.5克；蔓荆子1克；鼻伤加辛夷、鳖甲各3克；耳伤加磁石3克；喉咙伤加青鱼胆、清凉散；两颊伤加独活、细辛各3克；唇伤加升麻、秦艽、牛膝各3克；齿伤加谷精草3克；齿动摇未落加独活3克，细辛2克另用五倍子、干地龙末、掺牙根上即愈；左肩伤加青皮4.5克；右肩伤加升麻4.5克，若身上亦有伤不可用升麻，否则致血攻心而死；手伤加桂枝、禹余粮各3克，姜汁三匙；乳伤加百合、贝母、漏芦各3克；胸伤加柴胡、枳壳各3克；左肋伤加白芥子、柴胡各3克；右肋伤加地肤子、白芥子、黄芪各3克，升麻0.3克；肚伤加大腹皮3克；背伤加砂仁、木香各3克；腰伤加杜仲、破故纸各3克；腰胁隐痛加急性子6克；小肚伤加小茴、急性子各3克；左右两胯伤加蛇床子、槐花各3克；外肾伤缩上小腹加麝香0.7克，樟脑1克，莴苣子一杯，三味共研细末，以莴苣叶捣为膏，和药贴上，即出；肛门伤加槟榔、槐花、炒大黄各3克；两足腿伤加牛膝、木瓜、石斛、五瓜皮、苏梗各3克；两足跟伤加茴香、紫荆皮苏木各3克；诸骨损伤加苍耳子、骨碎补各3克；诸骨节损加茯神心木6克；肿痛加人参、附子各3克；瘀血积聚不散、肿痛、服药勿效。取天应穴、用银针刺出血，即愈；肿痛发热、饮食不思加人参、黄芪、白术、柴胡各3克；寅卯二时发热作

痛加陈皮4.5克，黄芪、白术各3克，黄连2.5克；肿痛不赤加破故纸、大茴香、巴戟各3克，菟丝子4.5克；漫肿不痛加赤芍、熟地、杜仲、苍术各6克；清肿潮寒作热加山楂、山药、厚朴、白术各3克，砂仁7粒；清肿不消脸黄寒热加人参、黄芪各2克，白术、升麻、柴胡各0.3克，陈皮2.5克。

[General Information]
书名=六合拳
作者=杨近文编
页数=53
SS号=11102237
出版日期=1991年12月第1版